

## **EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN PENCEGAHAN SELF-HARM PADA SISWA SMKS PALUTA HUSADA**

<sup>1)</sup>Pebri Angki, <sup>2)</sup>Erwinsyah Putra Surbakti

(<sup>1,2</sup>)Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada

<sup>S-1</sup> Administrasi Rumah Sakit

e-mail: [pebriangki2020@gmail.com](mailto:pebriangki2020@gmail.com), [soerbakti81@gmail.com](mailto:soerbakti81@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan individu yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi selama masa perkembangan. Salah satu bentuk perilaku yang sering dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental pada remaja adalah self-harm atau perilaku menyakiti diri sendiri. Berdasarkan hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah. Kegiatan edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa SMKS Paluta Husada mengenai kesehatan mental dan pencegahan self-harm. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali faktor risiko self-harm, serta mengetahui langkah-langkah pencegahan dan pencarian bantuan yang tepat. Edukasi kesehatan mental di sekolah dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan ketahanan mental remaja. Data I-NAMHS menunjukkan tingginya kebutuhan perhatian terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia.*

**Kata kunci:** kesehatan mental, self-harm, remaja, edukasi kesehatan, siswa

### **ABSTRACT**

*Mental health is an essential component of overall well-being that influences how individuals think, feel, and behave. Adolescents are particularly vulnerable to mental health problems due to biological, psychological, and social changes during their developmental period. One behavior commonly associated with mental health problems among adolescents is self-harm. Based on the Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), approximately one in three Indonesian adolescents experiences mental health problems. This condition highlights the importance of promotive and preventive efforts through mental health education in schools. This educational activity aimed to improve students' knowledge regarding mental health and self-harm prevention at SMKS Paluta Husada. The method used consisted of health education through lectures, discussions, and question-and-answer sessions. The results showed an increase in students' understanding of the importance of maintaining mental health, recognizing risk factors for self-harm, and identifying appropriate prevention and help-seeking strategies. School-based mental health education can serve as an effective strategy to enhance awareness and mental resilience among adolescents. Findings from I-NAMHS indicate a substantial need for greater attention to adolescent mental health in Indonesia.*

**Keywords:** mental health, self-harm, adolescents, health education, prevention

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan seseorang mampu mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental karena adanya perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi secara cepat.

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) melaporkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dan sekitar satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja menjadi isu penting yang memerlukan perhatian dari keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan.

Salah satu dampak dari masalah kesehatan mental yang tidak tertangani dengan baik adalah munculnya perilaku self-harm. Self-harm merupakan tindakan menyakiti diri sendiri yang dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif, stres, kecemasan, atau perasaan putus asa. Edukasi kesehatan mental diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencegah perilaku self-harm sejak dini.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMKS Paluta Husada dengan sasaran siswa sekolah. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab.

Materi yang diberikan meliputi konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, tanda dan gejala gangguan kesehatan mental, pengertian self-harm, faktor risiko self-harm, serta strategi pencegahan dan penanganannya. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi dan pemahaman peserta selama kegiatan berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi kesehatan mental dan pencegahan self-harm dilaksanakan pada siswa SMKS Paluta Husada melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi yang ditandai dengan keaktifan siswa dalam mengikuti materi dan memberikan tanggapan terhadap pertanyaan yang diajukan. Materi yang disampaikan meliputi konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, pengenalan perilaku self-harm, serta upaya pencegahannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa topik kesehatan mental merupakan isu yang dekat dengan kehidupan remaja dan perlu mendapatkan perhatian yang lebih besar di lingkungan sekolah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kesehatan secara menyeluruh. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian siswa masih menganggap masalah kesehatan mental sebagai sesuatu yang tidak penting atau sulit untuk dibicarakan. Setelah mengikuti edukasi, siswa mampu mengidentifikasi tanda-tanda gangguan kesehatan mental seperti stres berlebihan, kecemasan, perubahan suasana hati, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, siswa juga memahami bahwa mencari bantuan kepada orang tua, guru, konselor, maupun tenaga kesehatan merupakan langkah yang tepat ketika menghadapi permasalahan emosional.

Pada pembahasan mengenai self-harm, siswa memperoleh pengetahuan mengenai faktor risiko, dampak, serta strategi pencegahan perilaku tersebut. Diskusi yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian peserta pernah mendengar istilah self-harm melalui media sosial, namun belum memahami dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan. Melalui kegiatan ini, siswa diberikan pemahaman bahwa self-harm bukan merupakan solusi untuk mengatasi masalah, melainkan

## **Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan**

---

perilaku yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikologis. Dengan edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran, kemampuan mengelola emosi, serta ketahanan mental remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

### **SIMPULAN**

Kegiatan edukasi kesehatan mental dan pencegahan self-harm pada siswa SMKS Paluta Husada telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons yang positif dari siswa. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental, serta memahami berbagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Selain itu, siswa juga memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mencari bantuan dan dukungan dari orang-orang terdekat maupun tenaga profesional ketika menghadapi permasalahan emosional.

Melalui kegiatan ini, siswa semakin memahami bahwa self-harm bukan merupakan solusi dalam menghadapi masalah, melainkan perilaku yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental. Edukasi kesehatan mental perlu dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan pengelolaan emosi, serta ketahanan mental remaja sehingga dapat mendukung terciptanya generasi yang sehat, produktif, dan berprestasi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMKS Paluta Husada beserta seluruh guru yang telah memberikan kesempatan, kerja sama, dan dukungan sehingga kegiatan edukasi kesehatan mental dan pencegahan self-harm dapat terlaksana dengan baik.

Kami juga menyampaikan apresiasi kepada siswa SMKS Paluta Husada yang telah berpartisipasi selama kegiatan berlangsung. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian terhadap kesehatan mental serta menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan mendukung kesejahteraan psikologis seluruh peserta didik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Universitas Gadjah Mada. (2022). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). Yogyakarta: UGM.
- Wahdi, A., Wilopo, S. A., et al. (2023). The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3).
- Fajaruddin, M., & Sahrul. (2024). Karakteristik Kesehatan Mental Remaja dalam Perilaku Self Harm. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4).
- Jamilah, S. R., & Coralia, F. (2024). A Scoping Review: Self-Harm pada Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(1).
- Selian, S. N., Setiangingsih, E., & Jahara, S. (2024). Peran Psikolog dalam Penanganan dan Pencegahan Self-Harm pada Remaja. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1).
- Budiman, M. E. A., dkk. (2024). Kecemasan dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2).
- Izzah, F. N., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan Perceived Social Support dengan Perilaku Non-Suicidal Self Injury pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan*

**Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan**

---

- Kesehatan Mental, 2(1).
- Nasution, F. Z., & Angraini, S. (2021). Gambaran Perilaku Self Harm pada Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Agustin, I. M., Sumarsih, T., Andri, I., & Mutoharoh, S. (2025). Understanding the Psychosocial Roots of Adolescent Self-Harm: Findings from a Descriptive Cross-Sectional Study in Indonesia. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(3).
- Tsaqiila, I. (2024). Analisis Faktor Penyebab Self-Harm pada Remaja di Indonesia: A Scoping Review. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Keliat, B. A. (2019). Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas. Jakarta: EGC.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2020). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika.
- Stuart, G. W. (2021). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Elsevier Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.